Idee sullo yoga che i testi classici non confermano

Molte delle idee che oggi circolano sullo yoga sembrano antiche perché vengono ripetute continuamente. In realtà, quando si torna ai testi, alla storia e alle tradizioni, il quadro appare molto più complesso.

Questa breve dispensa non vuole stabilire cosa sia il "vero yoga" perché anche questa sarebbe una semplificazione!

L'obiettivo è piuttosto mostrare come alcune convinzioni molto diffuse siano difficili da sostenere se confrontate con le fonti.

Lo yoga non è una tradizione immobile.

È una costellazione di pratiche, filosofie, tecniche e visioni del mondo che si sono trasformate nel corso dei secoli; proprio per questo vale la pena distinguere tra ciò che i testi effettivamente dicono e ciò che noi immaginiamo dicano.

Esiste un solo yoga

Questa è probabilmente una delle convinzioni più diffuse.
Si parla spesso dello yoga come se fosse una pratica unica e coerente, rimasta sostanzialmente invariata nel tempo. Le fonti raccontano invece una storia molto diversa.

La *Bhagavadgītā* presenta percorsi differenti: karma yoga (la via dell'azione), jñāna yoga (la via della conoscenza), bhakti yoga (la via della devozione) e dhyāna yoga (la meditazione).
Gli *Yoga Sūtra* di Patañjali propongono un sistema filosofico e meditativo centrato sul lavoro con la mente.
I testi dello haṭha yoga medievale introducono invece pratiche corporee, respiratorie ed energetiche che nei Sūtra occupano uno spazio molto ridotto o non

compaiono affatto.
Anche all'interno dello haṭha yoga esistono differenze importanti tra opere come la *Haṭha Yoga Pradīpikā*, la *Gheraṇḍa Saṃhitā* e la *Śiva Saṃhitā*.
E questi sono solo esempi!

Quando diciamo "lo yoga dice..." stiamo quindi quasi sempre semplificando una pluralità di tradizioni che non sempre concordano tra loro.
Più che uno yoga, esistono molti yoga.

Lo yoga è sempre stato soprattutto una pratica di āsana

Chi frequenta una lezione contemporanea potrebbe pensare che gli āsana siano sempre state il cuore della pratica.
La documentazione storica suggerisce qualcosa di più articolato.
Negli Yoga Sūtra compare una sola definizione esplicita dell'āsana:

sthira-sukham āsanam
"La postura è stabile e confortevole." (Yoga Sūtra II.46)

Non troviamo sequenze, allineamenti dettagliati o centinaia di posizioni, e così anche in molti altri testi dello Haṭha Yoga in cui vengono descritte poche decine di āsana.

Il grande sviluppo dello yoga posturale che oggi conosciamo è in larga parte un fenomeno moderno, sviluppatosi tra XIX e XX secolo attraverso l'incontro tra tradizioni yogiche, cultura fisica, ginnastica e processi di globalizzazione.

Questo non rende lo yoga contemporaneo meno interessante o meno legittimo: significa però riconoscere che la sua storia è più recente e complessa di quanto spesso immaginiamo.

Prima bisogna essere calmx, poi si può meditare

Molte persone evitano la meditazione perché pensano di avere una mente troppo agitata.
Curiosamente, questa difficoltà è già presente nei testi.
Nel sesto capitolo della *Bhagavadgītā* Arjuna descrive la mente in questi termini:

cañcalaṃ hi manaḥ kṛṣṇa
pramāthi balavad dṛḍham
"La mente è inquieta, impetuosa, forte e ostinata, o Kṛṣṇa." (Bhagavadgītā VI.34)

Subito dopo aggiunge che controllarla sembra difficile quanto trattenere il vento.

La meditazione non viene dunque introdotta come pratica riservata a chi ha già raggiunto tranquillità e chiarezza ma nasce precisamente dall'incontro con una mente instabile.
Anche per questo la *Bhagavadgītā* insiste sulla gradualità:
śanaiḥ śanair uparamed buddhyā dhṛti-gṛhītayā
"A poco a poco si giunga alla quiete, con una mente sostenuta dalla fermezza." (Bhagavadgītā VI.25)
La pratica non presuppone una mente perfettamente calma, ma lavora con la realtà concreta dell'esperienza umana.

In Conclusione studiare i testi non serve a trovare un'autorità definitiva che chiuda ogni discussione.
Uno degli aspetti più interessanti dello studio consiste proprio in questo: imparare a sostituire le certezze facili con domande migliori.

Fonti utilizzate che ti suggerisco
Bhagavadgītā
Patañjali, *Yoga Sūtra*
James Mallinson, Mark Singleton, *Roots of Yoga* (Penguin, 2017)
Mark Singleton, *Yoga Body* (Oxford University Press, 2010)
Edwin Bryant, *The Yoga Sūtras of Patañjali* (2009)

@silvix.yoga